



## 健康提醒

# 五脏好不好 口味告诉你

人的口味就如同一张张个性名片,有人素喜甜食,有人无辣不欢,有人嗜酸如命……其实,除了地理环境、自幼养成的饮食习惯和遗传基因等因素外,偏好某一种口味有时也是营养失衡或健康异常的信号,而口味的突然变化则可能是身体的健康预警,应予以关注。

1.偏嗜酸味提示肝脏问题。酸入肝,酸味对肝有滋养作用,如山西、陕西一带菜肴多酸,缘于当地气候干燥,人体津液易损,适当食酸可滋养阴液。偏嗜酸

味或者突然喜食酸味,则可能是肝脏出现问题的一种反应。长期偏嗜酸味或过量吃酸味食品,会导致肝失疏泄,气机不畅。另外,因酸性涩滞、收敛,嗜酸过度会有碍胃的正常生理功能,引发脾胃问题。

2.偏嗜苦味多为心火内盛。苦入心,苦味可清心火、消暑热。嗜苦味往往是心火内盛的表现,多伴随心悸、失眠、口角生疮、舌尖红等症状。苦味食物虽然具有一定营养价值,但大多性质寒凉。长期偏嗜苦味不仅损伤心气,还会加重食

欲差、腹部冷痛、拉肚子等脾胃虚寒症状。有研究表明,经常摄取苦味食物及凉茶还会引发骨关节系统疾病。

3.偏嗜甘味损伤脾胃。甘入脾,甘味对脾胃有滋养作用,但嗜食甘甜者往往有脾虚的问题,如江浙地区地势低洼,气候潮湿,人易患脾胃病,脾胃虚故多喜食甘味,在饮食口味上素有“南甜”之称。临床上,脾胃病患者大多嗜甘,而这种口味偏嗜会进一步损伤脾胃,对于溃疡病患者来说会刺激胃酸大量分泌,加重病情。另外,嗜甘还会引发龋齿、糖尿病、肥胖,增加呼吸系统疾病的发生风险。

4.偏嗜辛辣耗气。辛入肺,辛味可解表行气、调理气血,如四川一带多崇山峻岭,易染瘴气,当地人喜食辛辣,以疏理气血,散发瘴气。肺病嗜辛,往往也是生理上需要宣发肺气以缓解症状的一种自然选择。长期过食辛辣可致肺气宣发太过,气机耗散,耗伤精神,令人疲惫。此外,无辣不欢还很容易引发胃肠道疾病及肛肠疾病。

5.偏嗜咸味损伤肾精。咸入肾,适量的咸味对肾有滋养作用。北方地区寒冷,菜品和人的口味往往偏咸,这与咸能补肾,化为阳气而御寒,增强人体抗寒能力不无关系。肾病患者对咸味、酸味等味道比较麻木,因此很容易口味过咸。中医认为,长期偏嗜咸味会损伤肾精,还可能引发高血压、心脏病、哮喘、慢性肾病等。平时应有意识地减少盐的摄入,清淡饮食,以防味蕾迟钝,形成越吃越咸的恶性循环。

## 求医问药

## 尿石症患者睡前别喝牛奶

尿石症是泌尿系统多发病,而且吃的食物越精,尿石症的发病率越高。我们虽然不能完全杜绝尿石症,但可以通过饮食调节控制尿石症的发生,尤其要注意的是睡前别喝牛奶,还要少吃甜食。

入睡后,尿量减少,尿液浓缩。肾结石绝大多数由草酸钙

成分组成,结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。由于牛奶中含钙较高,饮牛奶后2~3小时,正是钙通过肾脏排除的高峰,如果此时尿液浓缩,钙通过肾脏较多,易形成结石。因此,在这个时间最好不要喝牛奶,更不要在喝牛奶的同时进食有草酸成分的食物。

## 多吃西红柿降低中风几率

芬兰研究发现,喜爱吃西红柿的男性,患中风危险相对比较低。

研究负责人约尼·卡尔皮博士分析指出,番茄红素的摄入可能会直接影响到中风危险。番茄红素是一种对人体具有保护作用的强抗氧化剂,可保护人体细胞免受损伤,进而降低中风等疾病发生危险。研究还发现,番茄红素有

助于抗击炎症和防止血栓,其效果可能比其它蔬果更好。

卡尔皮博士表示,这项研究提醒大众(尤其是男性),经常吃西红柿有助防中风。研究再次证实“多吃蔬果有益健康”的早期研究结果。除了西红柿及番茄酱等食物之外,红辣椒、西瓜、木瓜等食物中也含有大量的番茄红素。

## 石榴兼治内外病

中医认为,石榴的叶、花、果实、果皮、根皆能入药,集观赏、食、药等多项功能于一身,不愧被誉为“天下之奇树,九州之名果”。石榴果实味甘酸,性温涩,无毒。《本草纲目》记载它可“止泻痢、下血、脱肛、崩中下血”。治疗慢性肠炎、腹泻,可取鲜石榴一只,连皮捣烂,加食盐少许,水煎内服,每日2次。此

外,取鲜石榴籽捣烂,水煎后滤取汤液,每日含漱多次,可治疗咽喉炎、扁桃腺炎、口疮以及皮肤疮癣。石榴皮可涩肠、止血、驱虫,适用于久泻、久痢、便血、脱肛、崩漏带下、虫积腹痛、疥癣等症。现代研究证实,石榴皮中含多种生物碱,有明显的收敛、抑菌、抗病毒作用,可治疗痢疾、肠炎。

## 四种水早上起床不能喝

自来水。停用一夜的自来水龙头及水管中的自来水是静止的,这些水及金属管壁及水龙头金属腔室会产生水化反应,形成金属污染水,这种水含有大量对人体有害的物质。久置的开水。存放过久的开水,难免有细菌污染,此时含氮有机物分解加速,亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后亚硝酸盐与血红

蛋白结合,会影响血液的运氧功能。盐水。早晨起床时,血液已成浓缩状态,此时再喝盐水反而会加重高渗性脱水,令人备加口干。饮料。果汁、牛奶、咖啡也不宜作为清晨的第一杯饮料,因为这些物质并不能提供此时机体最需要的水分,还会使机体在缺水的状态下就让胃肠进行消化和吸收工作,不利于身体的健康。

## 养胃有“三宝”

在肠胃不适时,很多人第一时间想到的是小米粥或南瓜粥,其实,茯苓、芡实、莲子也能起到健脾养胃的作用,称为养胃“三宝”。茯苓味甘、淡、性平,有健脾和胃的功效,能除湿利水,还有抗衰老的作用。除了最常见的茯苓饼,还可以将茯苓打磨成粉后放入粥中食用,或拌蜂蜜后抹到糕

点上蒸熟食用;莲子的药性平和,味道稍微有点甘甜,中医认为它能补脾胃之气,可以起到止泻的作用,另外还有养心安神的功效;芡实又名鸡头米,性平,味道甜涩,是脾胃最好的食物之一,同时还有固津的作用它与莲子的功效相似。如果脾胃虚弱拉肚子,芡实还有助止泻。



## 民间妙方

## 苦荞面糊糊润燥降糖

验方:取苦荞面500克,蒸30分钟后备用。每顿饭前取2~3勺(30克左右),每天3次,开水冲成面糊糊饮用。

糖尿病人总觉得大渴和饥饿,因为摄取食物里的糖不能正常供给机体细胞维持代谢需要,摄取食物太多又会增加血糖值。所以,糖尿病人最好吃含糖低或不含糖的食物。苦荞属于药食两用作物,其性寒味苦,能清泻心火、滋阴润燥止渴,辅助治疗糖尿病。据《本草纲目》记载:苦荞味甘,性平寒,能实肠胃,益气力,续精神,利耳目,炼五脏渣秽。《千金要方》等相关文献中也有记载:苦荞有安神活血、降气宽肠、清热肿风痛、祛积化滞、润肠通便、止咳平喘、抗炎、抗过敏等功效。

偏方一:参芪粥。党参、黄芪各15克,生姜10克,白芷6克,大米0.1公斤。将党参、黄芪、生姜、白芷浸泡30分钟,然后水煎取汁,加入大米煮至粥成。该粥主要适用于肺气虚弱证的患者,主要表现为鼻塞、喷嚏、多黏脓性涕、嗅觉减退,稍遇风寒刺激症状就加重。

偏方二:扁豆芡实粥。扁豆、山药、芡实各30克,大米60克,同煮后食用。主要适用于鼻炎脾胃虚弱证的患者,表现为鼻塞、多脓性涕、嗅觉减退、乏力、食少、腹胀、面色苍白、便溏等。

## 核桃灸专治各种眼病

现代人用眼过度的情况很常见,尤其整天盯着电子屏幕的办公族和处于学习阶段的青少年,眼睛干涩、发痒、视力下降等症状频频出现,严重影响生活质量。对付各种眼部不适,中国中医科学院针灸医院有一项很有趣的绝活,那就是“核桃灸”。两瓣小小的核桃壳戴在眼睛上,配合艾灸,就能轻松缓解各种眼病。核桃灸的全称是“核桃皮眼镜灸”,它的具体方法是:1.选大个核桃,从中间剖开,留壳备用;2.将杭白菊30克,枸杞子15克,放入1000毫升水中煮沸半小时,然后用药汁浸泡核桃壳24小时(或不经煮沸,以温开水浸泡24小时);3.用特制的眼镜架,套上泡好的核桃壳,核桃壳里面填入枸杞和菊花;4.将1至2厘米长的艾条插入眼镜架前方的艾条柱上,点燃,每次灸15至30分钟即可。

## 打嗝不止煮碗八角水

打嗝是很多人都会遇到的小尴尬,尤其在比较重要的场合更是让人无奈,无论多么努力地克制,还是停不下来。首先,有几个应急的方法不妨一试:猛喝几大口水,一般都能压下去。如果压不下去,可以按压内关穴,用拇指按压内关穴,与拇指对应,同时用食指按压外关穴,力度以感到酸痛为限。这样按压几分钟,打嗝一般就会止住。如果还是止不住,请你对着镜子看看自己的舌苔,如果上面像是积了一层霜,打嗝不止就很可能是因胃受寒而引起的。可以试试这个偏方:取生八角100克,用两碗水煎到剩下一碗时,再加些蜂蜜煮沸,调好服用。这个偏方中的八角又叫做大茴香,是止嗝的主料,蜂蜜则是作为调味,中和八角的气味,以便下咽。如果家中没有生八角,用小茴香代替也行。



## 饮食物语

## 吃面条要知道的5件事

1.面条最适合中午吃。面条可以为人体提供足够的能量,产生较强的饱腹感。硬质小麦含有B族维生素,它们对脑细胞有一定的刺激作用。所以中午吃一碗营养搭配合理的面条是不错的选择。而早上一般应该吃些蛋白含量较高的食品。晚上吃面则消化吸收比较困难。

2.吃面条不会胖。每150克煮熟的面条含有1克脂肪、7克蛋白质、40克碳

水化合物,热量是180千卡,它脂肪不多,但特别能给人饱腹感。所以,每天摄入适量的面条,并不会会有发胖的风险。

3.越筋道的面越营养。一般来说,越筋道的面含有更多的蛋白质。当然,制作工艺也会导致面条口感的差异。比如,北方的面为了使面更筋道,会加一些盐来“醒面”,这并不会破坏面的营养,所以不必担心。

4.面条要温乎乎地吃。

面条的吃法多种多样,有过水凉面,也有温度极高的油泼面。太热的面对食道会有损伤,太凉则不利于消化吸收。因此在大部分时候,吃碗温乎乎的面最合适。

5.原汤化原食。在烹煮淀粉类食物时,它们表面的淀粉会散落到汤中。当加热到100℃时,淀粉颗粒会分解成糊精,能帮助消化食物。面汤中还含有消化酶,在煮的过程中不会被破坏,也可帮助消化食物。

## 养生须知

## 睡前服药警惕三大风险

对不少“病号”而言,睡觉前除了洗漱外,还有一件必须要做的事——服药。如服用安眠药可以帮助睡眠;硫酸铝和铝碳酸镁也最好睡前服,因为此时胃已排空,服药形成的保护膜不易被破坏;他汀类药物也推荐睡前吃,因为胆固醇的合成在午夜时最高。此外,睡前服扑尔敏等抗过敏药是为了避免嗜睡的副作用影响工作和生活。虽然这些药在睡前服能起到较好的效果,但有三大风险需要注意。

一是食道溃疡。多数药物都对黏膜有刺激性,如果药物附着在食道而上没有进入胃肠道,会腐蚀黏膜,引起食道溃疡。引

起此问题最常见的药物是抗生素、维生素类药物和铁剂,各种中西药胶囊服用时也应当注意。专家建议,服药后两小时内不要睡觉;如果必须在夜间或睡前服药,应该站着服药,多喝水,最好做一些轻微活动,然后再卧床休息。

二是跌倒。服用止痛药、降压药以及降糖药调整剂量初期时,很容易造成跌倒。止痛药有肌肉松弛的副作用,会使人体肌肉反应和动作缓慢,引起跌倒;利尿剂类降压药会导致体内钾和钠水平下降,引起乏力,造成跌倒;降糖药调整剂量初期可能引起低血糖;抗心律失常

药,如倍他乐克等长期使用会导致心动过缓和脑动脉供血不足,也可能引起跌倒。专家建议,睡前服这些药的患者醒后不要立即起床,要在床上坐一会儿,站起来停一会儿再行走。

三是体位性低血压。利尿剂服用后血容量降低,可能引起体位性低血压,出现头晕等症状。吃完扩血管药,同样也容易造成体位性低血压。睡前服用这类药物时,患者应注意不要突然变换姿势,夜间起床光线要充足,地板不要太滑。

睡前服药的患者如果在夜间发生意外,应及时就诊。